

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

重度の 肩のこわばり：
薬物療法が考慮される場合

骨と関節

ひどい肩こりを和らげる方法：薬の使用を考えるのはどんな時か

1月 12, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

デジタル中心の現代社会において、肩こりは多くの人が一度は経験したことがあるでしょう。パソコン、スマートフォン、タブレット端末を使う時間が長くなるにつれ、気づかないうちに肩は硬くなっていきます。最初は軽い違和感だったものが、次第にひどい凝りへと変化し、カップを取る、腕を伸ばす、首をひねるといった些細な動作でさえ、突然重く感じられ、動きにくく、時には強い疲労感を感じることがあります。

こうした不安が広がるにつれ、多くの人がインターネットで原因を調べています。なぜ不快感がひどいこわばりに変わるのか、どのような生活習慣が原因となっているのか、そして痛みを悪化させずに安全に緩和する方法はあるのだろうか、といった疑問を抱えています。また、温熱療法、軽いストレッチ、姿勢の改善といった家庭療法についても調べている人も多くいます。

しかし、体の反応は人それぞれであり、ある人に効果的な方法が、別の人には同じようには効かないこともあります。軽度の肩こりに効果的な方法があれば、重度の肩こりに効果的な方法もあります。そこで、ますます大きな疑問が浮かび上がります。「ひどい肩の痛みを悪化させずに、安全かつ確実に緩和するにはどうすればいいのでしょうか？」

このブログでは、これらの疑問に分かりやすく実践的な方法でお答えします。すぐに実践できる、日常的なアイデアをいくつかご紹介します。

こちらもお読みください：[医薬品個人輸入代理店ランキング](#)

目次 (もくじ)

1. [ひどい肩の痛みはなぜ起こるのでしょうか？](#)
2. [重度のこわばりを引き起こす主な症状](#)
3. [肩こりの家庭療法](#)
4. [日本で購入できる市販薬と安全上の注意](#)
5. [肩こりで病院に行くべきなのはどんな時ですか？](#)
6. [まとめ](#)
7. [肩こりに関するよくある質問](#)
8. [免責事項](#)
9. [参照](#)

ひどい肩の痛みはなぜ起こるのでしょうか？

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 05, 2026
虚血とは？原因・症状・治療を
わかりやすく解説



5月 05, 2026
髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・
抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因
・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？
知っておきたいポイント

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

ひどい肩こりは、首や肩周辺の筋肉が長期間にわたって緊張することで引き起こされることが多いです。肩こりの原因についてよく質問されますが、実は答えは意外とシンプルです。長時間のデスクワーク、悪い姿勢、ストレス、運動不足などが重なり、筋肉に不必要な緊張が生じます。血流が悪くなると筋肉が適切にリラックスできなくなり、重苦しさや圧迫感、場合によっては強い不快感につながります。

寒い季節になると、血行がさらに悪くなり、肩の筋肉が硬くなりやすくなるため、症状が悪化する方もいます。また、スマートフォンの長時間使用で猫背になり、首が前に曲がり、背中上部に負担がかかることで、肩こりを感じる方もいます。

肩こりの原因がわかれば、より安全で快適な、自分に合った肩こり対策を選びやすくなります。

重度のこわばりを引き起こす主な症状

ひどい肩こりの対処法を検索する人が多いのは、症状がかなりひどい傾向があるためです。

肩こりの一般的な症状は次のとおりです。

- 休んでも治らないひどいこわばり
- 肩甲骨の周りに重い圧迫感がある
- 首を回すのが困難、動く痛みがある
- 軽い頭痛と眼精疲労
- 腕を上げるときに不快感や重さを感じる

これらの症状は筋肉が緊張して疲労しているときによく見られますが、腕のしびれ、鋭いチクチクする痛み、力を入れにくいなどの症状が現れた場合は、専門医に相談して詳しい検査と治療を受ける必要があります。

肩こりの家庭療法

肩こりの痛みを和らげる方法を探している方は、日常のちょっとした工夫で改善できると気づく方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ここでご紹介する方法は医師の診察に代わるものではなく、必ずしも改善を保証するものでもありません。あくまでも、筋肉を優しくケアし、日常の緊張を和らげるための方法としてご検討ください。

- 肩を軽く回したり、首を伸ばしたり、軽い運動をすると、固まった筋肉をほぐすのに役立ちます。
- 肩に温かいタオルを当てたり、温かいシャワーを浴びたりすると、不快感が軽減されることがあります。
- 背中をまっすぐに保ち、長時間デスクワークで猫背にならないようにすることで、こわばりの悪化を防ぐことができます。しっかりとしたサポート力のある椅子の使用や、画面の高さの調整も効果的です。
- 深呼吸、軽いヨガ、頻繁な休憩は、ストレスによる筋肉の緊張を軽減するのに役立ちます。

これらの方法は比較的安全で、日常生活に取り入れやすいです。

日本で購入できる市販薬と安全上の注意

肩こりの痛みを和らげるために市販薬を試す人は多いですが、適切な薬を選ぶには、まず自分の体の状態を理解することが重要です。市販薬の中には、筋肉のこわばりを和らげることを目的としたものもあります。また、一般的な抗炎症成分を配合し、一時的な痛みの緩和を期待できるものもあります。さらに、神経機能をサポートしたり、疲労による緊張を和らげたりする成分を配合したものもあります。

肩こりで病院に行くべきなのはどんな時ですか？

セルフケアや市販薬で症状が改善しない場合、または症状が悪化する場合は、専門医に相談して原因を特定してもらうことができます。以下の場合は、医師の診察を受けることを検討してください。

- 剛性が非常に強く、長持ちします
- 痛みがひどくて日常生活を送るのが困難になる
- 不快感は睡眠や仕事に影響を及ぼします



- 自宅での治療では症状は改善しない

日本では、症状緩和のための一般的な選択肢として、筋肉のこわばりや痛みを和らげることを目的とした薬剤が用いられます。バランスと血行を促進する薬剤もあれば、筋肉の緊張を和らげることを目的とした薬剤もあります。

まとめ

ひどい肩こりは日常生活に大きな支障をきたしますが、ちょっとした習慣を積み重ねることで、徐々に改善していくことができます。家庭療法で改善が見られない場合は、専門医に相談することをお勧めします。少しずつケアを続けていくことで、日常生活の動作が今よりも軽く感じられるようになるかもしれません。

肩こりに関するよくある質問

Q1: 日々の習慣で肩こりが悪化することはありますか？

A: はい。悪い姿勢や長時間同じ姿勢で座っていると、筋肉が長時間緊張した状態になり、硬直が進む可能性があります。

Q2: 肩こりを解消するために、自宅で簡単な運動をしても大丈夫でしょうか？

A: 穏やかな動きと軽いストレッチが肩を動かし、緊張を和らげるのに役立つと多くの人が感じています。

Q3: 肩こりには温めた方が良いですか、冷やした方が良いですか？

A: 温めたり冷やしたりすることで、こわばりや不快感を和らげることができる人もいます。自宅でも、注意しながら試すことができます。

Q4: 肩こりで病院に行くべきなのはどんな時ですか？

A: しばらく硬直が続いて改善しない場合、数週間続く場合、または脱力感やしびれなどの症状を伴う場合は、医師に相談することをお勧めします。

免責事項

このウェブサイトで提供される情報は、教育または情報提供のみを目的としており、事実と証拠に基づいていますが、その正確性を保証するものではありません。情報は執筆時点のものであり、掲載後に状況に応じて変更される可能性があります。このブログの情報は、医療専門家によるアドバイス、診断、または治療に代わるものではありません。また、当ウェブサイトの利用に起因するいかなる責任にも負いません。

参照

日本整形外科学会. 肩関節評価ツール 36 V.1.3 [インターネット]. 東京: 日本整形外科学会; 2021 [2026年1月10日参照]. 入手先: <https://www.joa.or.jp/english/evaluation.html>

川上 潤、沼田 秀、佐野 秀、他. 日本整形外科学会肩スコアにおける腱板断裂のカットオフ値. J Orthop Surg (Hong Kong). 2017;25(3):2309499017720002. 入手先: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2309499017720002>

関口 剛志、垣田 亮、林 功、他. 日本語版肩の痛みと障害指数 (SPADI) の妥当性と信頼性. J Orthop Sci. 2021;26(5):904-9. 入手先: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32830021/>

小野雄三、中村亮、井上明、他. 日本のオフィスワーカーにおける肩こりの有病率と危険因子：横断研究. J Occup Health. 2020;62(1):E12125. 出典: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7386789/>

大正製薬株式会社. ロキソプロフェンT液：肩こり用OTC医薬品情報 [インターネット]. 東京：大正製薬; [2026 年 1 月 10 日 参 照]. 入 手 先 : https://www.catalog-taisho.com/content/dam/selfmedication/jp/ja/naron/images/04080/pdf/04080_ProductPDF_En_31.pdf

森川 功、山本 明、永田 正之、他. コンピュータ関連肩頸部痛予防のための人間工学的介入：システマティックレビューとメタアナリシス. 産業衛生学雑誌. 2021;63(4):189-201. 入手先:





RELATED POSTS



ロキソニンが腰痛に効かないときは？慢性腰痛や神経痛の場合

1月 13, 2026



神経痛におすすめの薬 | オンラインで購入できる処方薬のご紹介

1月 12, 2026



「ためしてガッテン」で紹介された坐骨神経痛の対処法とは？代表的な方法と治療の選択肢

1月 12, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ

